DIE 20 WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM WANDERN IM WINTER

Warum brauchen Winterwanderer Badehosen? Was ist der Raquettegraben? Und warum sind Winterwanderer sozialer als Schneeschuhwanderer? WANDERN.CH gibt Antworten auf die 20 wichtigsten Fragen zum Wandern im Winter.

Text: Andreas Staeger

Warum geht es ums «Wandern im Winter» und nicht ums «Winterwandern»?
Winterwandern spielt sich meist in erhöhten Lagen ab, wo im Winter zuverlässig Schnee liegt. Die pink markierten Winterwanderwege werden fast täglich kontrolliert und mit grossem Aufwand präpariert. Im Winter kann man aber auch im Flachland wandern, denn dort liegt oft nur wenig Schnee. Gut begehbar sind einfache, gelb markierte Wanderwege ohne grosse Höhendifferenzen. Und natürlich gehört auch das Schneeschuhwandern zum Winter.

Ist Wandern im Winter so etwas wie gemütliches Spazieren?
Das kann man nicht so allgemein sagen. Es gibt einfache Routen für Wanderungen im Winter. Aber auch ambitionierte und sportliche Wanderer kommen auf ihre Kosten. In den Schweizer Bergen gibt es Winterwanderungen, die ganz schön anstrengend und anspruchsvoll sind.

Ist Wandern im Winter gefährlich?
Tatsächlich bestehen im Winter spezifische Risiken wie Lawinen oder Eisschlag. Winterwanderwege werden deshalb ausserhalb von lawinengefährdetem Gebiet angelegt und bei erhöhter Gefahr gesperrt. Das gilt auch für signalisierte Schneeschuhrouten. Wandern im Winter ist somit nicht gefährlicher als Wandern im Sommer.

Wo findet man geeignete Routen?
Auf der Serviceplattform der Schweizer Wanderwege www.wandern.ch: Wer die Suche auf den Winter eingrenzt, erhält alle pink markierten Winter- und Schneeschuhwanderungen. Ebenfalls bieten die kantonalen Wanderweg- und Tourismusorganisationen Angebote in ihrer Region. Seit Kurzem sind auch auf Schweiz Mobil Winterwanderwege und signalisierte Schneeschuhrouten verfügbar.


Ist Schneeschuhlaufen gefährlicher als Wandern?

Bild: Daniel Fuchs

Macht das auch in der Gruppe Spass?
Wandern ist eine gesellige Aktivität – auch im Winter. Auf gepfadeten Winterwanderwegen kann man häufig nebeneinander wandern, plaudern und diskutieren. Beim Schneeschuhlaufen sieht es anders aus: Man marschiert meist hintereinander, was die Gespräche einschränkt.

Dürfen Kinder auch mit?
Warum auch nicht? Mit dem Schnee ist für Unterhaltung mehr als gesorgt. Schneeschuhtouren eignen sich ab circa acht Jahren. Wie immer gilt: Genügend Zeit einrechnen.

Wie steht es mit spontanen Planänderungen?
Im Sommer sind Umwege, Abkürzungen oder das vorzeitige Beenden der Tour meist kein Problem. Im Winter ist das anders: Die einmal gewählte Route muss beibehalten werden, da sie gepfadet ist und allfällige Abzweigungen meist nicht.

Darf man mit Schneeschuhen auf Winterwanderwegen marschieren?
Die Metallzähne sorgen für guten Halt auf rutschiger Unterlage. Deshalb können Schneeschuhe auch auf einem gepfadeten Winterwanderweg gute Dienste leisten – besonders wenn jemand unsicher ist.

Darf man zu Fuss auf Schneeschuhrouten marschieren?
Ja. Wenn nur wenig Schnee liegt oder bereits eine Spur vorhanden ist, kommt man auch mit Wanderschuhen gut voran.

Was gehen mich Schneehühner und Gämsen an?
Die winterliche Bergwelt ist Lebensraum für Tiere, die dort ihre Rückzugsgebiete haben. Die Tiere werden unnötigem Stress ausgesetzt, wenn Wanderer Waldpartien ungeordnet durchqueren. Die Tiere gewöhnen sich aber daran, wenn stets das gleiche Trassee benutzt wird. Also unbedingt die signalisierten Strecken benutzen und Schutzgebiete respektieren.

Darf man Orangen- und Bananenschalen in den Schnee werfen?
Ob Sommer oder Winter: Auch organische Abfälle sollte man nicht liegenlassen, sondern mit nach Hause nehmen. Der Abbauprozess dauert bei kalten Temperaturen länger. Zudem ist der Abfall im Schnee auffälliger als auf der Wiese oder im Geröll. ▶

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Was ist der Raquettegraben – und wo liegt er?
Zwischen den Landesteilen der Schweiz gibt es feine kulturelle Unterschiede – auch beim Winterwandern. In der Form, wie es in der Deutschschweiz praktiziert wird, kennt man es in der Romandie kaum. Wer dort von Winterwandern spricht, meint häufig Schneeschuhwandern. Deshalb muss eher von einem Raquettegraben – Schneeschuhe heissen auf Französisch «raquettes» – als von einem Röstigraben gesprochen werden.

Kann man im Frühling winterwandern?
Und ob! Im März und April herrschen in den Bergen meist bessere Schneeverhältnisse als im Frühwinter. In der Höhe läuft der Winter zur Höchstform auf. Obendrein sind die Tage bereits deutlich länger.

Wandert man besser mit oder ohne Stöcke?
Wer gerne mit Stöcken wandert, um bei Auf- und Abstiegen die Arme einzusetzen und die Gelenke zu entlasten, wird sie auch im Winter schätzen. Auf Winterwanderwegen sind sie nicht zwingend notwendig, bei steilen oder vereisten Passagen aber nützlich. Bei Schneeschuhtouren sind Stöcke unerlässlich – sie sind zudem mit grösseren Tellern ausgestattet.

Was gehört in den Rucksack?
Wichtig sind Sonnencreme und Sonnenbrille. Zu empfehlen sind zudem Mobiltelefon, Karte und Apotheke. Selbstverständlich Zwischenverpflegung (z.B. Nüsse, Trockenfrüchte) sowie Getränke (Thermosflasche mit heissem Tee). Bei Neuschnee leisten Gamaschen gute Dienste.

Welche Kleidung ist angesagt?
An erster Stelle steht ein guter Wärmeschutz, am besten mit dem Zwiebelschalenprinzip. Dazu gefütterte Jacke, Hose, Handschuhe und Mütze. Es gibt eigens für Winterwanderer entwickelte Produkte, doch auch Skibekleidung passt. Winterwanderschuhe sind gefüttert, wasserdicht und haben eine isolierte Sohle. Einsteiger können Sommerwanderschuhe mit dicken Socken oder einer Isoliersohle nehmen.

Braucht es im Winter auch eine Karte?
Es ist immer angebracht, eine Wanderkarte mitzuführen. Beim Winterwandern kann meist darauf verzichtet werden – hier gibt der präparierte Weg die Richtung vor. Auf einer Schneeschuhtour hingegen gehört die topografische Karte zur Ausrüstung – insbesondere nach Schneefällen, wenn die Route nicht deutlich sichtbar ist.

Wie schnell ist man im Schnee?
In der Regel spürbar langsamer als auf festem Boden. Besonders deutlich zeigt sich das bei Neuschnee und Sulz. Das Gehen ist dann zwar sehr angenehm, doch selbst ein gutes Sohlenprofil fasst nicht richtig Tritt. Darum rechnet man im Winter mit längeren Wanderzeiten. Im Sommer wird von einem Tempo von rund 4,2 Kilometern pro Stunde auf ebenem Grund ausgegangen. Im Winter beträgt dieser Wert bloss 3,4. Mit Schneeschuhen ist man noch langsamer. WANDERN.CH passt die Zeiten bei den Wandervorschlägen entsprechend an.

Wozu brauchen Winterwanderer Badekleider?
Wintersport und Wellness ergänzen sich optimal. Das wissen nicht nur Skifahrer zu schätzen, wenn sie sich am Abend in der Sauna oder im Dampfbad aufwärmen.

Winterwandern und Schlitteln – passt das zusammen?
Beides ergänzt sich gut und lässt sich kombinieren. Was gibt es Schöneres, als nach dem Aufstieg mit dem Schlitten ins Tal zu sausen? Allerdings muss man Rücksicht auf andere Wanderer nehmen oder auf eine Schlittelpiste ausweichen. Nicht zu empfehlen sind Wanderungen auf Schlittelpisten. ■

Anzeige

SKIFAHREN LERNEN IM KINDERPARADIES
AUF PAS DE MAIMBRÉ IN ANZÈRE

ANFÄNGERPAKET IM KINDERPARADIES AUF 2'362M.

CHF 10.- KINDER 6-15 JAHRE
CHF 15.- JUGENDLICH 16-25 JAHRE
CHF 20.- ERWACHSENE

INFO: ANZERE TOURISME - 027 399 28 00

ÜBERNACHTUNGSANGEBOTE ONLINE UNTER WWW.ANZERE.CH

1 TAG AB NUR CHF 10.- PRO KIND

anzère
VALAIS SWITZERLAND
Wallis